

# Jonas mistrives på jobbet

Jonas er i lære som landmand på en gård. Han oplever, at arbejdsdagene ofte er kaotiske. Han får flere opgaver ad gangen uden at vide, hvilke der haster mest, og han føler sig presset, fordi han ikke vil skuffe nogen. Ofte bliver han bedt om at løse en opgave, men inden han når at færdiggøre den, bliver han kaldt til en anden opgave. Han er fx i gang med at rydde op, men pludselig skal han hjælpe med at fodre.

Der er ofte travlt, og når han får en ny opgave, er der sjældent tid til en grundig forklaring. Han får blot en hurtig besked om at "gøre det sådan her." Han prøver at gøre sit bedste, men er usikker på, om han løser opgaverne korrekt.

Derudover får han sjældent feedback. Han ved ikke, om han gør tingene godt eller burde ændre noget. Han vil gerne lære og blive dygtigere, men uden vejledning og tydelige forventninger bliver han frustreret. Når dagen er slut, er han træt, og ikke altid sikker på, hvad han egentlig har lært. Det gør ham usikker på, om han udvikler sig nok, om han lever op til det, der kræves af ham, og om han når oplæringsmålene.

Hvad ville du sige til chefen, hvis du var Jonas? Brug opskriften neden for og skriv i jeg-form:

1. Sig hvordan du har det.

Vær faktuel og objektiv. Beskriv konkret.

[et par linjer til at skrive på]

2. Sig, hvad det gør ved dig.

Gør rede for dine følelser af mistrivsel, og hvordan det påvirker dig.

[et par linjer til at skrive på]

3. Sig hvad du har brug for

Fortæl konkret, hvad du har behov for, og hvad der vil få dig til at trives.

[et par linjer til at skrive på]

4. Sig hvad du ønsker dig

Fremsæt dit ønske om en forandring og evt. forslag til løsning.

[et par linjer til at skrive på]

# Sofie er ked af den feedback, hun får

Sofie er gartnererelev. Hun elsker faget faget og har glædet sig meget til oplæringsperioden med praktisk arbejde og jord under neglene.

Sofies oplæringsvejleder hedder Jette. Hun er dygtig og meget engageret. Jette smiler altid og hilser om morgenen, men i løbet af dagen taler hun ofte hårdt til Sofie, og særligt når noget er forkert. Når Sofie laver fejl, bliver de hurtigt påpeget med en tone, som Sofie synes er skarp.

For nylig plantede Sofie en række blomster præcist efter anvisningen. Jette sagde ingenting, men da Sofie dagen efter ved et uheld placerede en plante forkert, blev det straks påpeget. Sofie bliver mere og mere usikker, fordi hun aldrig ved, om hun gør det godt nok. Hun elsker arbejdet, men savner at få feedback - også når opgaven er korrekt udført. På den måde vil hun bedre kunne vide, om hun er på rette vej.

Sofie har besluttet sig for at tale med Jette om det på en konstruktiv måde!

Hvad ville du sige til Jette, hvis du var Sofie? Brug opskriften neden for og skriv i jeg-form:

5. Sig hvordan du har det.

Vær faktuel og objektiv. Beskriv konkret.

[et par linjer til at skrive på]

6. Sig, hvad det gør ved dig.

Gør rede for dine følelser af mistrivsel, og hvordan det påvirker dig.

[et par linjer til at skrive på]

7. Sig hvad du har brug for

Fortæl konkret, hvad du har behov for, og hvad der vil få dig til at trives.

[et par linjer til at skrive på]

8. Sig hvad du ønsker dig

Fremsæt dit ønske om en forandring og evt. forslag til løsning.

[et par linjer til at skrive på]